

フルーツセーフティ 新・輸入果物図鑑 【ポメロ】

【学名】 *Citrus grandis*(L) Osbeck

【英名】 Pummelo, Pomelo

【科目】 ミカン科

【原産地】 インド東北部あるいはマレー半島からインドネシアが原産地といわれるが、野生のものは知られていない。

●解説

ミカン科ミカン属の常緑高木。

マレー半島原産の別名ザボン、チャイニーズグレープフルーツと呼ばれるポメロは、柑橘類の中でもサイズが大きいことが特徴です。

ポメロの直径は約 15~20 cm、重さは1 kg前後あります。また、外皮が 2.5~3 cmほどの厚みがあります。

果皮の色は、薄い黄緑から淡い黄色まで色の差異があります。

果肉の色は、グレープフルーツのような薄い黄色や薄紅色。果肉と薄皮の実離れが良いので、果肉を一つずつ剥きやすい柑橘果実です。

食味は、酸味と甘みのバランスがよく果汁も豊富です。果肉はしっかり引き締まり、さわやかな香りがあります。

アジアでは、中国、台湾、タイなどで生産されていますが、国内には12月から2月頃、アメリカ・カリフォルニア産が少量輸入されます。また、台湾やタイからもごく少量輸入され、タイ産は、「ソムオー」という商品名で販売されています。

【選び方】

果皮の色合いが鮮やかであることと、果皮のハリやつや、手に持ったとき重量感があるものを選びましょう。果皮がしなびていたり、ふかふかしたりしているものは避けましょう。

【保存方法】

購入後は、風通しのよい涼しい場所またはビニール袋かポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。

【グレープフルーツの彩り寿司】

すし酢の代わりにグレープフルーツの果肉を使い、具材としても果肉を使ったお寿司です。さわやかな酸味が軽い風味に仕上がりますので、お酢の苦手な方や子供向きの一品。刺身の魚は、ヒラメやスズキ、アジやサバ、ホタテ貝柱などでもおいしくいただけます。

材料（4人分）

グレープフルーツ（ホワイト）……………1・1/2個

米……………2合

水……………360ml

（A）砂糖……………大さじ1

（A）塩……………小さじ1

タイ（刺身用）……………200g

（B）薄口しょうゆ…大さじ1

（B）練りワサビ…小さじ1/3

ゆでエビ……………6尾

キュウリ……………1本

イクラ……………60g

作り方

- ① 米は洗って水気をきり、分量の水を加えて30分浸水させ、普通に炊く。
- ② グレープフルーツは皮と薄皮をとり除いてむき実にし、100gはフォークでよくつぶし、残りはひと口大に手でほぐす。
- ③ ②のつぶしたむき実、（A）をよく混ぜ合わせる。
- ④ 飯台に①をあげ、温かいうちに③を回しかけ、切るように混ぜ合わせ、粗熱をとる。
- ⑤ タイは1.5cm角に切って混ぜ合わせた（B）と和える。
- ⑥ ゆでエビは1.5cm角に切り、キュウリは種をとり除いて1cm角に切る。
- ⑦ 器に④を盛り、残りの②、⑤⑥、イクラを彩りよくちらす。

【手軽なジュースでビタミンC補給、ホットでも】

グレープフルーツを最も手軽に楽しむ方法は丸ごと絞ったフレッシュジュースです。グレープフルーツ大玉1個で、成人が1日に必要なビタミンC(100 mg)を摂ることができます。

また、温めたグレープフルーツジュースは、脳が活性化し、集中力が高まる効果が期待できます。風邪予防や疲労回復に。ホットにして勉強や仕事の合間にいかがでしょうか。ホットにする場合は、果汁を耐熱グラスに注ぎ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱します。

【関連情報】

グレープフルーツについての解説情報は、「果物と栄養教育」にて、果物の食育「第3回グレープフルーツ博士になろう」の章でも解説されております。こちらも参考にしてください。

果物の食育「第3回グレープフルーツ博士になろう」

<http://www.fruit-safety.com/education/vol03.php>